

## 壮年・女子フライデー新設

壮年（40歳以上）・女子クラスを新設します  
体力向上・健康・護身を目的とした50分クラス

日	第1・3 金曜日	
場 所	北生駒道場	
時 間	pm 8:30~9:20	男性（40歳以上） 女性（年齢不問）

大会出場を目指す壮年生は組手フライデーに参加ください

大会を目指す選手育成クラス

組手フライデー		第2・4 金曜日	
pm 6:40~7:40	小1~小6	pm 8:00~9:00	一般